



## 〔2/1〕低酸素（高地）トレーニングで走力アップ\* 30分ウォークやゆっくりランでも効果的

【2月休館日：2/7,16,25】東京や名古屋マラソンに向けて走力アップ達成したいランナーさんへおススメです！いつものペースが楽に長く走れるように。「低酸素（高地）トレーニング」ってどんな感じなんだろう。そんな方に専属コーチがやさしく丁寧に！がんばりすぎなくても効果大！  
自転車もあります！見学も可能です。神田駅、大手町駅、皇居から徒歩5分！  
皇居ランの前後に取り入れて効果大。

イベント名	〔2/1〕低酸素（高地）トレーニングで走力アップ* 30分ウォークやゆっくりランでも効果的
開催日	2022/2/1
受付開始	9:00 ~
申込料	09:45-10:30 トレッドミル30分 3,300円 09:45-10:30 バイク30分 3,300円 10:30-11:15 トレッドミル30分 3,300円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	ナチュラルベーシックランジウム（ナベランジウム）
住所	東京都千代田区内神田1-12-14 廣瀬ビル1F ナチュラルベーシックランジウム（ナベランジウム）
主催者	Natural Basic RUN（ナチュラルベーシックラン・ナベラン）

お申し込み [イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！  
https://moshicom.com/64315](https://moshicom.com/64315)

